



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Сейф»
Г.А. Грошева

31.05.2022

«СОГЛАСОВАНО»
Директор детского лагеря ГБОУ ООШ
с.Купино им. Безенчукский Самарской области



В. Кимов

Десятидневное основное (организованное) меню
для школьного летнего лагеря
на 2022 год.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

МЕНЮ

для детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием в школах п.г.т.Безенчук,
Безенчукского и Хворостянского районов

1 день							
Сбор-ник ре-цеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ	150/20	28,2	20,5	36,4	447
2008		ПРЯНИКИ	96	5,7	4,5	72	351
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
Итого			473	34,1	25	123,4	860
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ	250/12,5/10	8,1	13,8	13	209
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50	7,1	8,6	6,8	133
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	2,2	39,3	212
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
Итого			842,5	29,5	30,2	106,6	814
Всего			1315,5	63,6	55,2	230	1674
2 день							
Завтрак							
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/10/10	6	11,8	43,5	304
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
Итого			507	14,2	16,5	78,9	522
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,5	8,1	18	176
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	50/200	15,2	36,4	20,2	470
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
Итого			815	27,4	45,1	81,7	842
Всего			1322	41,6	61,6	160,6	1364
3 день							
Завтрак							
2011	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,4	32,6	2,5	377
2008		ВАФЛИ	35	1	1,2	27,1	124
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
Итого			432	22,7	34	64,7	658
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4
2011	96	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ	250/12,5/10	8,4	13,2	16,8	219
2011	268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	70	9,1	20,9	10,3	265

2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61
2011	199	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	15,9	1,1	33,3	207
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
Итого			832,5	39	40,7	107,5	948
Всего			1264,5	61,7	74,7	172,2	1606

4 день

Завтрак

2011	243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	5,9	12,7	0,2	139
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,7	205
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
Итого			502	15,5	22,7	73,6	562

Обед

2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.)	250/12,5	8,2	8,7	20,5	194
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ)	50	9,4	0,5	0,3	44
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	17,2	21	251
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
Итого			802,5	26,3	32	89,3	749
Всего			1304,5	41,8	54,7	162,9	1311

5 день

Завтрак

2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/10/10	6	11,5	41,7	293
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
Итого			507	14,2	16,2	77,1	511

Обед

2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ	250/12,5/10	7,9	13	9,6	187
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ КУР.)	50	8,3	10	8	155
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	11,5	20,9	199
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83
Итого			782,5	25,4	40,1	89,5	817
Всего			1289,5	39,6	56,3	166,6	1328

6 день

Завтрак

2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	24,6	18,6	47,3	458
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	6,9	6,8	15,4	151
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
Итого			427	31,7	25,4	77,7	671

Обед

2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4
------	--	---------------	----	-----	--	-----	---

2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.)	250/12,5	11,6	11,3	18,9	224
2011	261	ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,3	9,9	5	178
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,7	205
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
Итого			822,5	36,4	26,8	111,4	848
Всего			1249,5	68,1	52,2	189,1	1519

7 день

Завтрак

2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14	27,3	2,5	313
2011	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	30/20	2,4	0,9	30	135
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
Итого			447	19,7	28,4	67,6	605

Обед

2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ	250/12,5/10	8,1	13,8	13	209
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	75/50	18,5	23,8	4,4	306
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	2,2	39,3	212
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
Итого			837,5	40	40,5	100,6	926
Всего			1284,5	59,7	68,9	168,2	1531

8 день

Завтрак

2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/10/10	5,9	11,6	51,7	335
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ	20/20	1,7	16,7	10	197
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
Итого			467	7,8	28,3	76,7	594

Обед

2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.)	250/25	7,5	8,1	18	176
2011	290	ПТИЦА (ФИЛЕ КУР.), ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13,9	17,8	3	228
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,7	0,5	38,8	175
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
Итого			815	29,8	27	103,3	775
Всего			1282	37,6	55,3	180	1369

9 день

Завтрак

2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ	150/20	28,2	20,5	36,4	447
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
Итого			427	32,2	25,4	88,6	718

Обед

2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7
2011	96	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ	250/12,5/10	8,4	13,2	16,8	219
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ В СОУСЕ	60/50	7,3	20,9	12,1	265
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	11,5	20,9	199

		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
Итого			822,5	23,5	46,3	93,7	882
Всего			1249,5	55,7	71,7	182,3	1600

10 день

Завтрак

2011	243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	5,9	12,7	0,2	139
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,5	204
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
Итого			502	15,5	22,7	73,4	561

Обед

2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,5	8,1	18	176
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ КУР.)	50/200	17,2	21,7	18,8	340
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
Итого			815	29,4	30,4	80,3	712
Всего			1317	44,9	53,1	153,7	1273